



10月の献立表(離乳食)



R.7富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ	離乳食をスタートしたけど、思ったよりも進みが悪いと悩んでいるお母さんもいると思います。秋は、気温も涼しく食べることに集中できるので、食欲が増す季節です。この時期に	1 フルーツ ○	2 フルーツゼリー △	3 おかし ○	4 おかし △	
昼食	★お粥★鮭の挽肉あん ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキ煮つけ★温野菜 ★トマト★豆腐汁	★野菜たっぷり煮込みうどん ★赤魚煮	★お粥 ★さわら煮つけ ★お吸い物★フルーツ		
材料	秋の旬の味覚を舌に覚えさせて食べることに興味を持たせてみましょう。	挽肉 鮭 キャベツ きゅうり 人参 トマト 豆腐	ホキ タマネギ レタス きゅうり トマト 豆腐 長ネギ	赤魚 うどん麺 キャベツ もやし 人参 コーン缶 長ネギ	挽肉 さわら ジャガ芋 タマネギ 人参 コーン缶	
おやつ	6 おかし ○	7 おかし △	8 フルーツ&ヨーグルト ○	9 おかし △	10 おかし ○	11 おかし △
昼食	★お粥★ほっけの煮魚 ★きゅうりの納豆あえ ★トマト★なす汁	★お粥 ★カレイともやし煮 ★トマト★豆腐汁	★お粥★焼鮭 ★マッシュ南瓜 ★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキ煮つけ★温野菜 ★トマト★大根汁	★にゅうめんの赤魚のせ	★お粥 ★さわら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
材料	鶏挽肉 白身魚 タマネギ きゅうり 納豆 人参 トマト なす 油揚げ	カレイ もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト 豆腐 長ネギ	鮭 かぼちゃ タマネギ 人参 トマト 豆腐 きゅうり	ホキ レタス きゅうり トマト 大根 椎茸	赤魚 そうめん 椎茸 人参 麺 長ネギ	さわら ジャガ芋 タマネギ 人参 コーン缶
おやつ	13	14 おかし △	15 フルーツ&ヨーグルト ○	16 おかし △	17 おかし ○	18 おかし △
昼食	スポーツの日		★お粥★カレイのひき肉あんかけ★トマト★豚汁刻み	★お粥★鮭とマッシュポテト★温野菜★トマト★お吸い物	★お粥★ホキと玉ねぎ煮★マカロニ煮★トマト★納豆汁	★赤魚と野菜の煮込みうどん
材料			カレイ 挽肉 タマネギ 人参 青のり トマト 白菜 長ネギ しめじ	挽肉 鮭 ジャガ芋 タマネギ 人参 レタス きゅうり トマト 豆腐	ホキ タマネギ しめじ 人参 マカロニ きゅうり トマト 納豆 豆腐 長ネギ	赤魚 挽肉 うどん麺 キャベツ 人参 タマネギ 椎茸 もやし 麺 長ネギ
おやつ	20 おかし ○	21 さつま芋 △	22 フルーツ ○	23 ヨーグルト △	24 おかし ○	25 おかし △
昼食	★お粥 ★ほっけ煮★ブロッコリー ★トマト★菜っ葉汁	★お粥 ★カレイのほうれん草あん ★トマト★もやし汁	★お粥★鮭と春雨の挽肉煮 ★温野菜★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキときゅうり煮 ★トマト★かぼちゃ汁	★お粥★赤魚煮 ★野菜の煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥 ★さわら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
材料	カレイ ブロッコリー ツナ缶 トマト 菜っ葉	カレイ ほうれん草 人参 トマト もやし 椎茸 豆腐	鮭 春雨 人参 ひきにく きゅうり トマト 豆腐	ホキ ねぎ きゅうり トマト かぼちゃ	赤魚 タマネギ きょうり もやし ほうれん草 トマト 三つ葉	さわら タマネギ 人参 コーン缶
おやつ	27 おかし ○	28 おかし △	29 フルーツ&ヨーグルト ○	30 おかし △	31 おかし	
昼食	★お粥 ★ほっけの照り焼き★切干大根 ★トマト★豆腐汁	★お粥★カレイの煮つけ ★ナスの煮びたし ★トマト★けんちん汁	★お粥★鮭シチュー ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★豆腐汁	★お粥 ★赤魚のほうれん草あん ★白菜スープ	○…湯冷まし △…お茶
材料	ほっけ 切干大根 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 豆腐 椎茸 長ネギ	カレイ 鶏肉 なす ピーマン トマト 大根 人参 長ネギ	鮭 ジャガ芋 タマネギ 人参 椎茸 しめじ トマト 豆腐	赤魚 タマネギ 焼豆腐 きゅうり もやし わかめ トマト 豆腐 長ネギ	赤魚 ほうれん草 タマネギ 椎茸 白菜 人参	

